

ABUNDANCIA
EN 22 DIAS
www.esenciadelser.com

Un curso diseñado para ti gracias a Esencia del Ser

¿Necesitas ayuda con este curso?

¿Quieres compartir con personas que estan llevandolo al igual que tu?

¿Deseas compartir tu experiencia?

www.esenciadelser.com

Conoce mas de nosotros, tenemos mucho que compartir!!!

www.esenciadelser.com

Buscanos en










DIA 1
Definamos Abundancia

Definamos Abundancia

Un buen comienzo para la conexión con la Abundancia es definir claramente qué significa para ti:

- ¿Es algo que le sucede a gente afortunada?

- ¿Es tener suficiente o más que suficiente?

- ¿El término Abundancia, sólo es aplicable a nuestros recursos físicos y Prosperidad personal?

Hoy, sé muy específico acerca de lo que la abundancia significa para ti.

EJERCICIO

Dirigete a un lugar tranquilo y toma tu cuaderno de abundancia.
Toma 3 respiraciones profundas y cuando te sienta relajado, escribe la palabra "abundancia" en el centro de la página. Entonces, alrededor de ella, escribe palabras o frases que vengan a tu mente.

Quien escribe es "la corriente de la conciencia", de modo que escribe todo lo que surja, sin ningún trabajo de elaboración.

Cuando hayas escrito por 5 ó 10 minutos, revisa lo que hayas escrito y entonces toma otros cinco minutos para elegir deliberadamente lo que desees que sea tu definición de abundancia. Cuando estés satisfecho con tu definición personal, escríbela en una hoja separada, agrega tres gotas de algún aceite esencial que asocies con la Abundancia sobre ella, y colócala debajo de tu almohada.

Si tienes algún sueño relacionado con la Abundancia esta noche, regístralo en tu cuaderno cuando despiertes...

Nota: no preguntes cuál es el aceite de Abundancia...cada quien debe utilizar alguno que sea de su agrado personal...utiliza tu aceite-perfume favorito. Lo importante es la intención.


DIA 2
Identifiquemos Mitos

Identifiquemos Mitos

Las creencias son poderosas herramientas en tu vida. En realidad, tus creencias crean la realidad que experimentas. Una persona que cree que la vida es sufrimiento, parece experimentar más que su cuota razonable de sufrimiento. Otra persona, puede creer que cada nube tiene su revestimiento de oro, y, en consecuencia, su vida parece estar bendecida. Llamamos a estos patrones de pensamiento MITOS, puesto que son residuos mentales, no examinados, que hemos adquirido en los distintos niveles de nuestra educación y que arrastramos en nuestras vidas. Son como "frases hechas" que saltan a nuestra cabeza sin invitación y se presentan en situaciones específicas. Una fragancia te recuerda a tu abuela, y te encuentras pensando: "El lugar de una mujer es su hogar", o estás caminando en la calle y ves un auto costoso y piensas: "el dinero es la raíz del mal", o vas a trabajar, en un puesto que no te gusta especialmente y piensas: "el trabajo duro lleva al éxito".

Puedes incluso descubrir, mientras estos pensamientos salen a la superficie, que los oyes como voces autoritarias de tu pasado. Estas respuestas culturalmente condicionadas pueden ya no servirte en la realidad que tú deseas crear.

Si vas a encontrar tu propósito de vida individual y manifestar exactamente lo que deseas, es necesario primero desengancharte de estos mitos.

EJERCICIO

Comienza por sentarte tranquilamente por un momento.

Cuando te sientas relajado y centrado, comienza a escribir todos los pensamientos acerca de la abundancia y la vida que has aceptado sin cuestionamiento

Concédete más o menos 20 minutos para completar este ejercicio.

A medida que te conectes con el flujo de escribir, puedes hasta sorprenderte de encontrar algunas de las ideas que vendrán a tu mente.

Escribe todo lo que aparezca en tu mente sin procesamiento de ningún tipo. Esto es particularmente importante si deseas destapar y liberar viejos patrones.

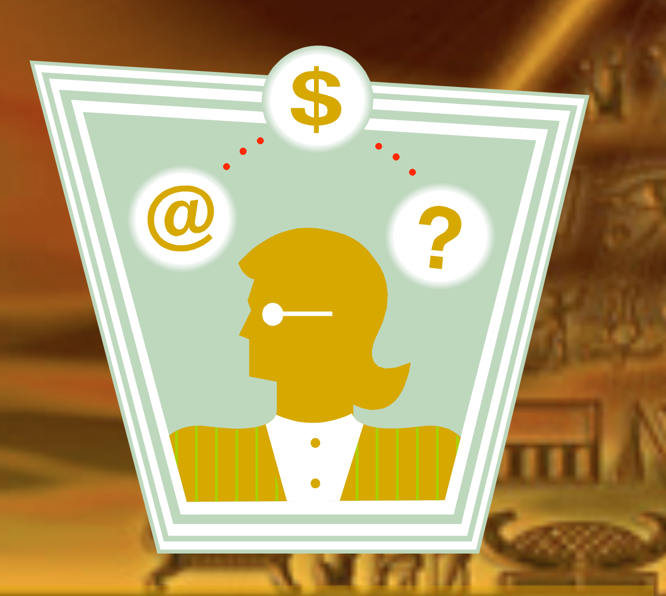
Cuando hayas completado tu lista, levántate, estírate y camina por unos pocos minutos.

Entonces siéntate de nuevo y lee tu lista. Tal vez encuentres bastante gracioso cuando descubras algunas de las cosas que has escrito.

Deja de lado tus escritos hasta mañana.


DIA 3
Eliminemos Mitos

Eliminemos Mitos



¿Te sorprendiste por algunos de los pensamientos que ayer salieron a la superficie?

¿Encontraste que algunas ideas fueron notablemente contradictorias unas de otras?

Hoy, te vas a permitir tomar todo lo que escribiste, dispuesto a liberarte de todos los pensamientos, creencias o ideas que no son útiles o que disminuyen tu poder personal para crear la realidad que desea.

EJERCICIO

Toma tu cuaderno de la Abundancia y mira la lista que escribiste en el día 2.

Pregúntate cuáles de estas creencias son realmente verdaderas para ti.

Pregúntate si alguna de esas creencias es parte de la realidad que tú deseas crear para ti mismo.

Pregúntate cuántas de esas creencias deseas continuar sosteniendo.

Pon una "X" al lado de las afirmaciones que sientes que no te son de apoyo.

Cuando hayas identificado todas las afirmaciones con "X", escríbelas en una hoja separada y quémalas.

Puedes enterrar las cenizas o tirarlas en el inodoro.

Podrías, además, querer acompañar este ritual de liberación con una afirmación como:

"Alegremente libero el pasado para dar espacio a la entrada del cambio”

Después, toma unas respiraciones profundas de limpieza, y nota cuánto más luminoso y espacioso ves el mundo.


DIA 4
Recuerdos Selectivos

Recuerdos Selectivos

La memoria es otro poderoso proceso de la mente que puede ser utilizado para reprogramar la conciencia.

A menudo uno puede “empantanarse” en recordar una y otra vez todas las experiencias negativas que ha vivido.

El ejercicio de hoy te ayudará a modificar suavemente tu foco.

EJERCICIO

Ve a un lugar tranquilo y toma 7 respiraciones profundas con los ojos cerrados. Para lograr lo máximo de este ejercicio, necesitarás dejar de lado tu mente adulta por un rato y volver a capturar ese lugar de inocencia infantil que alguna vez conociste tan claramente.
Lo que buscarás en tus memorias es una experiencia en la cual te hayas sentido bien, más allá de lo deseado.

El resultado será una memoria de deseo, expectativa y un sentimiento de puro deleite. Será una experiencia en la que te sientas completamente amado y seguro. Busca en tu memoria, cuidadosamente, un acontecimiento que sobresalga.

Cuando la memoria correcta venga a tu mente, la reconocerás. Permítete recordar vívidamente todos los detalles de esta experiencia. Nota cómo empiezas a sentirte a medida que la memoria es “desempolvada”.

Abre tus ojos y escribe un breve relato de la experiencia en tu cuaderno de la Abundancia.

Utiliza palabras que claramente describan el sentido de sorpresa, alegría y amor que acabas de experimentar.

Asegúrate de escribir también cómo te sientes en este preciso momento, luego de recordar la experiencia.

Cuando termines de escribir, expresa gratitud por esta memoria. Entonces deja a un lado tu cuaderno por este día, y lleva contigo la sensación de sorpresa, inocencia y amor que acabas de experimentar para irte a dormir, o para realizar tus actividades diarias.

Si haces el ejercicio antes de dormir, será muy grato tu sueño y de seguro el recuerdo aflorará también al siguiente día.

Si lo haces en el transcurso del día, las actividades que realices después serán más fáciles de enfrentar.



Precisando la Abundancia

Precisando la Abundancia

Hoy usted va a empezar a construir su nueva visión de la Abundancia.

Acaba de generar una visión preliminar de la Abundancia para usted mismo.

Ha tomado conciencia y liberado los pensamientos y actitudes limitantes que lo han retenido hasta hoy.

Ahora, va a identificar donde está conectado al flujo, y va a decidir exactamente donde quiere estar más conectado a la abundancia en su vida.



EJERCICIO

Vaya a un lugar tranquilo, abra su cuaderno y trace una línea de arriba hacia abajo en el centro de la hoja.

En la parte superior de la primer columna escriba la palabra “abundancia”, y en la parte superior de la segunda escriba como encabezamiento "carencia“ o "escasez".

Va a precisar exactamente donde esta manifestando todo lo que desea y donde le gustaría que algunas cosas fueran diferentes en su vida. Algunas áreas que usted puede desear incluir son salud y bienestar personal, familia y amigos, vida social y descanso, trabajo, posesiones materiales, finanzas y espiritualidad.

Permítase unos 15 minutos para completar este ejercicio.Reconozca la abundancia existente en su vida diciendo gracias y deje a un lado el cuaderno por este día.Tal vez usted elija escribir todos los ítem de su lista de abundancia en una hoja separada. Entonces ponga 3 gotas de aceite de la Abundancia sobre ella y déjela bajo su almohada. Note si tiene sueños relacionados con la Abundancia esta noche y si es así, regístrelos en su cuaderno mañana por la mañana.



DIA 6
Identificando Deseos y
Necesidades

Identificando Deseos y Necesidades



Es tiempo de expandir tu visión de quien eres y a donde realmente deseas ir.

Esto es un aspecto crítico del proceso de manifestación para poder darle voz y nombre a lo que deseas.

Aprender a ser muy claro y específico es importante.

EJERCICIO

Vaya a un lugar tranquilo y asiéntese tomando tres respiraciones profundas, permitiendo a su mente tranquilizarse y concentrarse.

Puede masajearse en la parte posterior de su cuello con Aceite de la Abundancia. Esto abrirá el canal de energía que hay entre su corazón y su mente.

Observe brevemente el ejercicio que hizo ayer y ponga su atención específicamente en la columna titulada carencia / escasez, luego pase a la próxima página en blanco de su cuaderno de la Abundancia y dibuje una línea de arriba hacia abajo en el centro de la hoja.

En la parte superior de la primer columna escriba: "Yo Quiero",En la parte superior de la segunda columna escriba: "Yo necesito".
Otórguese veinte minutos para escribir todo lo que venga a su mente en cualquier área de su vida.
Puede ser que necesite más de una página para este ejercicio. Utilice las que sean necesarias, pero límite su tiempo a veinte minutos.

Cuando su tiempo termine, despídase de su cuaderno por este día, y continúe con sus actividades diarias.



Angel de la Abundancia

Angel de la Abundancia



Hoy tendrá un viaje muy especial. Lo llevará a encontrarse con su Ángel de la Abundancia. A partir de hoy, usted podrá llamar a su guía especial en cualquier momento, cuando las dudas afloren, cuando se sienta desalentado, y cuando desee compartir la alegría y deleite que experimente mientras su viaje de abundancia se desarrolla.

EJERCICIO

Siéntese con su cuaderno y mire las listas que escribió ayer. Luego que las haya leído una vez retroceda y ponga una estrella al lado de los deseos y necesidades que realmente "tenga que tener". Cierre sus ojos y tome siete respiraciones profundas. Imagine que esta caminando en un lugar de la naturaleza tranquilo y pacífico - la orilla del mar, en un bosque o en las praderas. En algún punto reconocerá un lugar confortable para sentarse. Mientras se sienta en este lugar pacífico, tome conciencia de una suave presencia a su lado. Este Ser es su Ángel de la Abundancia y esta aquí para apoyarlo en su búsqueda de un nuevo nivel de conciencia de abundancia. Por unos pocos momentos, simplemente permítase disfrutar su benevolente energía curativa. El o Ella puede decirle su nombre. Note como se ve; o se siente ante su presencia. Mientras se siente amado y apoyado radiantemente por esta suave presencia, pregunte: ¿Qué quiero realmente? ¿Qué debo tener realmente para sentirme satisfech@ y realizad@ en mi plan de vida?"Simplemente tome conciencia de la respuesta, que puede venir en forma de palabras o símbolos e imágenes visuales. Afirme que lo que es importante para usted permanecerá cuando regrese de este viaje. Cuando se sienta como si hubiera recibido todo lo que el Ángel tiene para ofrecer, agradézcale. Entonces regrese lentamente de su viaje hacia su conciencia diurna. Tome tres respiraciones profundas y abra sus ojos. Cuando este completamente en su cuerpo, abra su cuaderno y registre cualquier palabra, frase, sensaciones, sentimientos o impresiones que haya recibido.


DIA 8
Cambiando Patrones

Cambiando Patrones

Una de las formas en que usted se encierra en la misma realidad antigua, es repitiendo los mismos patrones de comportamiento una y otra vez.

Si bien hay alguna comodidad y seguridad en sus rutinas diarias, también lo pueden limitar de experimentar diferentes realidades y utilizar más su potencial.

Hoy usted va a transformar algunos de esos hábitos.



EJERCICIO

Cuando se levante y antes de ir a dormir, abra su botella de Aceite de la Abundancia. Mientras huele la fragancia, afírmese a usted mismo que esta dispuesto a cambiar todos sus patrones habituales que lo mantienen estancado en la realidad que experimenta. Luego piense en como puede hacer las cosas de forma diferente.

Comience saliendo de la cama por el otro lado. Cambie cada cosa que pueda acerca de su rutina matutina. Cuando este en la ducha cambie la secuencia en que lava su cuerpo. Cuando se vista cambie el pie que calza primero. Coma algo diferente para el desayuno. Tome una ruta diferente hacia el trabajo. Coma algo diferente para su almuerzo. Su objetivo es hacer tantas cosas diferentes como sea posible en el día de hoy. Este ejercicio puede ser divertido y usted puede llegar incluso a sentir alguna incomodidad y confusión en algunos momentos. Si esto sucede, recuerde a su Ángel, y pídale ayuda para expandir su perspectiva.

Antes de ir a la cama esta noche tome unos pocos minutos para registrar sus experiencias de hoy. Puede ser que tenga algunos pensamientos o reflexiones acerca de sus patrones de comportamiento habituales, que lo están reteniendo de estar conectado al flujo de la abundancia.


DIA 9
Mapa de la Abundancia

Mapa de la Abundancia

Ya has trabajado con el Programa por ocho días y será de gran ayuda recordar cualquier cambio o cambios que ya estés experimentando en tu vida.

Toma unos pocos minutos antes de hacer el ejercicio de hoy para tomar nota de estos cambios bajo los encabezados de: - "Hice espacio para..." y " Lo que he atraído a mi vida...“

Cuando hayas completado el sumario de tu viaje de abundancia hasta la fecha, puedes comenzar tu próximo ejercicio.

Hoy tomaras unos 45 minutos para tu ejercicio de la Abundancia. También necesitarás una hoja grande de papel y preferentemente lápices de colores.

EJERCICIO

Vaya a un lugar tranquilo y confortable y antes de comenzar el ejercicio, tome unas pocas gotas del Aceite de la Abundancia y masajéelo sobre su frente. Esta es la ubicación del sexto chakra que es el centro de la sabiduría ampliada y conciencia superior. Cuando activa este chakra usted puede afinarse más con la intuición. Una vez que complete esta ceremonia, pídale a su Ángel de la abundancia que se reúna con usted en la búsqueda de hoy, y tome su hoja y lápices de colores. Dibuje una forma que ocupe casi toda la hoja .Puede ser un circulo, un cuadrado, o un triangulo. Decida que áreas de su vida quiere incluir en este cuadro. Luego divida esta forma en formas más pequeñas adentro, de forma que haya un segmento para cada área que haya identificado. Algunas áreas clave pueden ser la familia, la vida social, el trabajo, dinero, juego, salud y muchas otras en las que desee experimentar abundancia. Ahora revise la lista de "debo tener" y la información que ha recibido el día 6 de su Ángel de la Abundancia, y dibuje cuadros y símbolos de estas ideas en las secciones apropiadas de su mapa de la abundancia. No haga una lista interminable. Sea claro y preciso acerca de lo que realmente quiere. LA ENERGIA SIGUE A LA INTENCION. Si hace una lista sin fin, va a dispersar su energía. Cuando haya completado su mapa de la Abundancia, déjelo en algún lugar de su hogar donde lo vea diariamente.


DIA 10
Limpiando el espacio

Limpiando el espacio

Hasta ahora has trabajado con la limpieza de tu desorden mental evaluando y liberando creencias, y has definido una nueva visión para el futuro.

Ahora es tiempo de limpiar "viejos lastres" en tu ambiente físico.



EJERCICIO

Decida que parte de su ambiente físico es el más desordenado. Podría ser su ropero, su escritorio, o cualquier ambiente particular de la casa. Permítase hasta una hora para este ejercicio. Va a reciclar cualquier cosa que no haya utilizado por al menos dos años. De forma que si usted decide limpiar su guardarropa debe estar dispuesto a regalar cualquier ropa que no haya utilizado en los últimos dos años. Si decide emprender la tarea con su escritorio tirará cualquier cosa pasada de fecha. Puede ser que quiera hacerlo con su biblioteca de libros, CD's o videos, y reciclar cualquiera que fuera improbable que leyera u oyera nuevamente. Tome esta oportunidad para limpiar y dar nueva vida a su ambiente. Cuando haya regalado las cosas que no desea o no precisa utilizar más, diga: "dando estas cosas pido alegremente nueva energía en mi vida". Hay un par de poderosos mensajes aquí. Primero: Su espacio físico es un reflejo de su espacio mental. Segundo: Cuando recicla cosas que ya no necesita, está haciendo espacio para que las nuevas cosas en su mapa de la abundancia aparezcan.


DIA 11
Fe

Fe

La creencia de que lo que deseas es posible es un ingrediente crítico en cualquier proceso de manifestación.



Aunque la energía sigue a la intención, tu intención puede ser diluida por la duda y pensamientos de miedo. Previamente en este curso, has identificado y liberado mitos y creencias subyacentes. Ahora es tiempo de liberar las dudas y temores para comenzar a cultivar una actitud de fe y confianza.

EJERCICIO

Elija un lugar cómodo y siéntese tranquilamente por unos momentos; tome de 2 a 3 respiraciones profundas. Cuando se sienta centrado y relajado, eche una mirada a su mapa de la Abundancia y note si cualquier duda o temor aparecen en la superficie. Luego, cierre sus ojos e invite a su Ángel a reunirse con usted. Cuando sienta su suave y cariñosa presencia, pídale que lo ayude a disolver cualquier duda que lo retenga en el logro de sus objetivos.

Imagine que le da una caja en la que le pide que deposite todas sus dudas y temores. Luego que haya completado esta parte del proceso, note que su Ángel esta sosteniendo una enorme cantidad de brillantes globos de colores, los cuales ata a la caja. Cuando ha atado 22 globos la caja comienza a flotar suavemente y a alejarse. Mientras usted mira todas las dudas y temores flotar hacia las nubes, dígase a sí mismo: "Libero decididamente toda la energía que me impide expresar mi poder personal".

Ahora su Ángel le da un regalo, una representación simbólica de su nueva fe. Acepte este regalo con gratitud, tome 3 respiraciones profundas, y abra sus ojos.

Registre su experiencia en su Cuaderno de la Abundancia, y recuerde el regalo que su Ángel le ha dado.


DIA 12
El Diezmo

El Diezmo

Si verdaderamente deseas participar en el flujo de energía de la Abundancia, es necesario que comiences a verte como parte de un todo más amplio.

Una forma de hacer esto es compartir tu prosperidad individual con los demás en la forma de diezmo. El monto que des, no es tan importante como la regularidad con la que lo hagas.

Hoy decidirás cuan a menudo, cuanto y con quien deseas compartir tu Abundancia.

EJERCICIO

Ve a la próxima página en blanco de su Cuaderno de la Abundancia y escribe todas las ideas sin discriminación que surjan, acerca de cuánto de tu prosperidad personal puedes compartir con los demás.
Luego haz una lista de los destinatarios posibles.
Regálate diez minutos para esta parte del trabajo.
Luego cierra los ojos por unos momentos y simplemente relájate.
Puede ser que quieras pedirle a su Ángel de la Abundancia que venga a asistirte.
Cuando te sientas muy calmado, abre los ojos y mira lo que escribiste.
Luego elije un monto, un destinatario y un patrón de tiempo para tu diezmo.
Encuentra una pequeña caja en la cual almacenes tus ofrendas hasta que sea tiempo de hacerlas circular.
Luego haz un compromiso de vaciar regularmente tu caja de oferta y enviar el contenido al lugar o persona/s que haya elegido.
Recuerda, no es la suma que puedas dar, sino tu voluntad y compromiso para hacerlo.

La caja que utilices para almacenar tu diezmo puede ser untada con Aceite de la Abundancia.

De esa forma, incrementarás tu capacidad de magnetismo para crear una mayor abundancia, tanto para el destinatario de tu diezmo como para ti mismo.


DIA 13
Liberacion Emocional

Liberacion Emocional



Como ya has aprendido, retener cargas del pasado, sean mentales o físicas, impide una liberación plena del flujo.

Otra área que puede mantenerte estancado es mantener los rencores y agravios hacia los demás.

Hoy, usted vas a liberar esta negatividad emocional.

EJERCICIO

Permítase 40 minutos para este ejercicio en un lugar quieto y confortable. Abra su cuaderno de la Abundancia en la próxima página en blanco y dígase que va a recordar todas las personas y acontecimientos en su vida que le han causado dolor. Concéntrese tomando 7 respiraciones profundas y luego, a medida que cada persona y/o acontecimiento surja en la superficie, escriba una afirmación de perdón en la página en blanco. UNA AFIRMACION DE PERDON ES UNA ORACION DE LIBERACION QUE LO BENEFICIA A USTED. No tiene nada que ver con la otra persona o los errores que usted perciba que ellos han cometido para con usted. Puede ser una oración como:- "Perdono a......... por............" o- "Libero cualquier negatividad que me liga a...... (persona, situación)"Todo lo que se necesita es su disposición para formular la oración de liberación. Si aparece en la mente algún incidente particularmente difícil y se siente totalmente contrario a escribir una oración de perdón, puede dejar la experiencia a su Ángel de la Abundancia. Como retribución le dará un símbolo que significara la liberación de la experiencia. Cuando hayan pasado los 40 minutos, cierre su libro y continúe con sus actividades cotidianas. Puede notar que se siente mucho más iluminado luego de completar este proceso. Por otra parte note si, durante el día, otras experiencias dolorosas vienen a la mente. Simplemente reconozca estos pensamientos y prepárese para liberarlos realizando la oración de perdón mentalmente.


DIA 14
Gratitud

Gratitud

Hasta ahora has hecho un gran trabajo en liberar el pasado. Ahora querrás comenzar a construir un fundamento verdaderamente sólido para el futuro. De aquí en adelante, vas a trabajar en comunión con tu Ángel de la Abundancia y gradualmente incrementaras tu poder como un imán para atraer las cosas que realmente desees que se manifestar en tu vida.

Una buena forma de comenzar es siendo realmente agradecido por lo que ya tienes. Contar sus Bendiciones puede ser un paso gigante hacia participar plenamente en el flujo de la Abundancia.

EJERCICIO

Siéntese en su lugar confortable y diríjase hacia la próxima página de su diario de la Abundancia. Tome al menos 10 minutos para este ejercicio.

En el margen superior de la página, escriba: "Estoy agradecido por la Abundancia en mi vida", y luego haga una lista de todo lo que le venga a la mente y que usted aprecie. Antes de cada ítem escriba: "Estoy agradecido por...........“

Cuando haya completado su lista, deje su cuaderno por el resto del día. Puede notar a través del día que esta más consciente de otras cosas por la que esta agradecido. Antes de ir a la cama esta noche, agregue a su lista las nuevas cosas que han surgido.

Antes de apagar las luces para dormir, lea otra vez su lista de gratitud, y acuéstese con una plegaria de agradecimiento en los labios.


DIA 15
Escuchar tu voz interior

Escuchar tu voz interior



Cada día tu puedes recibir o sintonizar información e ideas que apoyan tu particular propósito o lo sabotean.

Una forma de asegurarse de atraer solamente información que apoya la creencia en tu poder personal, es cultivar el hábito de escuchar tu sabiduría interior.

EJERCICIO

Ve a un lugar tranquilo, toma unas pocas gotas del aceite de la abundancia y masajéalo suavemente sobre tus orejas y luego en el centro de tu pecho (Chakra corazón).
Al hacer esto, ligas su corazón, que es el asentamiento del amor, con tu capacidad de escuchar.
Mientras hueles la fragancia del aceite, comienza visualizando que respiras hacia adentro en tu corazón y exhalas a través de tus oídos, afirmando que deseas escuchar una guía que te apoyará en tu propósito superior.
Ahora invitE a su Ángel de la Abundancia para reunirse contigo.
Pídele que te guíe en un viaje, que te asista a escuchar claramente cómo manifestar los objetivos que has definido en tu mapa de la Abundancia.
Recuerda que cualquier cosa que sea importante será fácilmente recordada cuando regreses de tu viaje, de forma de permitirte estar plenamente presente en la experiencia.
Déjate ir y permítele a tu Ángel que te guíe.
Nota que eres llevado a un bote que está atado a un árbol, a orillas de un río. Sigue a tu Ángel al bote y encuentra un lugar confortable para sentarte.
El Ángel va a desamarrar el bote y te encontrarás flotando, confiado y seguro, suavemente a lo largo del río. Cierra tus ojos y sintoniza el sonido del agua que se mueve suavemente alrededor tuyo.
Tal vez puedas oír algunos pájaros cantando o algunos animales jugando en los bancos del río.
Permite a tu conciencia ser arrullada hacia un sentimiento de seguridad y relajación gracias a estos sonidos.
Cuando te sientas suave y expandido, dile a tu Ángel que ya estás listo para escuchar lo que tiene para contarte.
Tal vez te cuente cómo ser más abierto a su guía en una forma más regular.
Quizás te dé directrices específicas acerca de algún área en particular de tu mapa de la Abundancia.
Escucha cuidadosamente.
Cuando haya terminado, tu Ángel te llevará de vuelta al lugar desde el cual ha comenzado esta experiencia.
Ahora podrás estirar tus brazos y piernas.
Toma tres respiraciones profundas y lentamente abre tus ojos.
Luego toma nota de los puntos sobresalientes del viaje en tu diario de la Abundancia.


DIA 16
Autoapreciacion

Autoapreciacion

Ya has completado dos semanas completas del Curso de la Abundancia. Antes de hacer el ejercicio para hoy toma unos 5 minutos para celebrar tu compromiso contigo mismo y recontar los cambios que han ocurrido en tu vida en las ultimas dos semanas. Hoy te vas a focalizar en celebrarte a ti mismo. Tu eres una manifestación única del infinito. Dentro de ti hay un diminuto chispazo que te conecta con "todo lo que es". Cuando te sientes conectado con este chispazo, sientes un sentido de auto valor tan poderoso que los milagros ocurren.

Hoy vas a conectarte con ese diminuto chispazo y te ayudara a crecer hacia una pequeña llama, de modo que puedas sentir realmente tu conexión con el flujo de la Abundancia todo el tiempo.

EJERCICIO

Vaya a un lugar tranquilo y humedezca sus párpados y el centro de su frente con el Aceite de la Abundancia. Al hacer esto usted esta ligando su vista con la visión interior del sexto chakra. Pídale a su Ángel de la Abundancia que se reúna con usted para ayudarlo con este ejercicio de AUTO apreciación. Diríjase a la próxima página en blanco de su libreta de la Abundancia y comience a hacer una lista de todas las cualidades que ya ha manifestado fácilmente. Una cualidad es una expresión de energía positiva en su vida puede ser cualquier cosa, desde salud física a una actitud mental positiva.

Cuando haya completado esta primera lista, haga otra lista de cualidades que le gustaría expresar más en su vida. Si se encuentra atorado, pídale a su Ángel que lo ayude. Luego que haya escrito por unos diez minutos, tome unos cinco minutos más para revisar lo que ha escrito.

Concluya el ejercicio afirmando: "Aprecio quien soy, y estoy agradecido por esta expresión del infinito a través de mí"


DIA 17
Regando las Semillas

Regando las semillas

El programa ha sido plantado en tu subconsciente como pequeñas semillas plantadas en la tierra.

Ahora necesitas alentar el crecimiento nutriendo esas semillas.



EJERCICIO

Tome algún tiempo hoy para una caminata en la naturaleza, o una visita a algún lugar donde haya gemas y cristales. Usted esta buscando un talismán de la abundancia, un pequeño objeto que pueda cargar de energía de abundancia y guardar en su bolsillo. Si se encuentra en una tienda de gemás, antes de comprar una, observe como se sienten en su mano. Si se encuentra afuera en la naturaleza, haga lo mismo. Toque una variedad de rocas y piedras antes de seleccionar la que simplemente se siente apropiada. Cuando vuelva a casa tome la piedra y déjela bajo agua corriente por cinco minutos. Este es un proceso de limpieza. Luego vaya al lugar donde ha estado haciendo sus ejercicios de abundancia y siéntese tranquilamente por unos pocos minutos. Invite a su Ángel a estar con usted. Tome el objeto que ha traído a casa y sosténgalo en ambas manos. Con la ayuda de su guía, imprégnelo con la energía que usted desea que lo ayude a atraer en su vida. Si busca más amor y relaciones reconfortantes, cree una oración como: "Esta piedra servirá como un imán para ayudarme a atraer a la pareja perfecta en mi vida". Si esta trabajando sobre abundancia financiera, diga algo como: "Esta piedra servirá como un imán para atraer abundancia de dinero ahora". Haga una oración muy especifica. Diga algo como: "Esta piedra servirá como un imán para atraer mi objetivo de $ en x meses" Cuando haya terminado de cargar la piedra, frótela con Aceite de la Abundancia, y escriba la afirmación y la experiencia con el ejercicio en su Cuaderno de la Abundancia. ¡Comience a llevar la piedra con usted todos los días!

Nota: Puede tener un diferente objeto de poder para cada objetivo de abundancia que quiera manifestar.


DIA 18
Expectacion positiva

Expectacion Positiva

Tus objetivos han sido ahora más claramente definidos de lo que nunca antes habían sido.

Has puesto las ruedas en movimiento para manifestar exactamente lo que deseas en diferentes áreas de tu vida.

Ahora es tiempo de esperar con tranquila expectación.



EJERCICIO

Siéntese tranquilamente y tome unos minutos para aquietar su mente haciendo algunas respiraciones profundas. Sienta cualquier zona de tensión en su cuerpo y respire dentro de ella hasta que la sienta suave y relajada. Cuando se sienta muy calmado, imagine que esta caminando por la orilla del mar. Sienta el fresco océano murmurar en su piel. Escuche el sonido de las olas lamiendo suavemente la orilla. Huela la sal y la arena en el aire. Vea el verde azulado del agua mientras fluye de ida y vuelta. Vuélvase uno con el ambiente. Cuando todos sus sentidos estén vivos con el océano, encuentre un lugar de refugio confortable y siéntese. Mientras se establece en este lugar pacífico, tome conciencia de la presencia de su Ángel de la Abundancia. Hoy va simplemente a sentarse y escuchar cualquier mensaje que tenga para usted. Recuerde que los mensajes pueden venir como símbolos, imágenes o palabras. Recuerde, además, que cualquier cosa que es importante será fácilmente recordada cuando usted vuelva del viaje. Su Ángel de la Abundancia está presente para asistirlo en cualquier forma para sus planes y objetivos. Puede mostrarle un cuadro de su vida laboral perfecta o de su pareja ideal. Todo lo que se necesita es su apertura y voluntad de recibir el mensaje. Usted reconocerá cuando la reunión haya concluido. Si tiene algunas preguntas acerca de su plan de abundancia, es un buen momento de formularlas. Cuando este listo, agradézcale a su Ángel y comience su viaje de regreso. Tome 3 respiraciones profundas y lentamente abra los ojos. Registre cualquier mensaje en su Cuaderno de la Abundancia.



DIA 19

Objetivos Subconscientes

Objetivos Subconscientes

Hoy te comprometerás con tu potencial mental pleno para lograr tus objetivos.

Vas a emparentarte con tu mente subconsciente en su proceso de manifestación.



EJERCICIO

Regrese a las notas que ha tomado ayer y seleccione uno o dos de los mensajes más poderosos para usted. Elija algunos papeles de colores y escriba estos mensajes sobre ellos. Por ejemplo, si usted esta trabajando en relaciones, o manifestando más amor en su vida, podría elegir papel rosa y registrar el mensaje apropiado sobre él. Tal vez si usted se esta enfocando en abundancia económica pudiese elegir papel verde.

No elija más de dos áreas sobre las que trabajar. Cuando haya completado esta parte del ejercicio, tome cinco piezas del mismo papel coloreado que representan cada uno de estos objetivos, y péguelos en áreas visibles alrededor de su casa y su oficina. Incluso puede pegar uno en el parabrisas de su auto. Ahora, cada vez que vea este papel coloreado, usted disparará subconscientemente el recuerdo del objetivo que está relacionado a el.



Lenguaje y Comunicacion

Lenguaje y Comunicacion

Tu manera de pensar se refleja en tu manera de hablar. Algunas veces es más fácil notar tus creencias limitantes prestando atención a lo que dices. El ejercicio de hoy te ayudara a notar, y luego a eliminar el lenguaje inútil.

EJERCICIO

Vaya al lugar en que esta haciendo el trabajo con su Curso de la Abundancia y luego de sentarse tranquilamente por unos pocos minutos, haga una lista de todo el lenguaje limitante que utiliza. Regrese su pensamiento a conversaciones que ha tenido en la semana pasada y escriba cualquier palabra o frases limitantes que aparezcan ante usted. Por ejemplo, usted puede haber estado contando a alguien acerca de su intención o deseo de ir a la escuela y aprender alguna habilidad nueva. Usted puede descubrir que la primera parte de la conversación, estaba llena de entusiasmo por el proyecto, y entonces usted continuó yendo más allá en el diálogo, y su lenguaje se vio lleno de "peros", "no puedo" y "puede ser". Otra palabra que a menudo disminuye su poder personal es "porque". A menudo comienza una excusa o explicación de porque usted "no puede" algo. Escriba todas las palabras limitantes que pueda recordar en su Cuaderno de la Abundancia. Cuando haya listado todas las palabras que pueda recordar de conversaciones reales, haga otra lista de palabras limitantes que vengan a la mente y que use algunas veces. Ahora, mire las listas que ha escrito y ponga una "X" a través de la palabra limitante al lado de cada palabra limitante ponga otra palabra que exprese una expectativa positiva. Por ejemplo, "No Puedo" podría volverse" Estoy dispuest@ a probar". Algunas palabras y frases no tendrán reemplazo. Simplemente necesitan ser eliminadas. La palabra "pero" siempre necesita ser borrada de su vocabulario porque cancela todo lo que ha sido dicho antes de "pero".

Cuando usted ha reemplazado y borrado todas las palabras limitantes de su cuaderno, continué con sus actividades diarias y tenga en mente su intención de comunicarse con expectativas positivas. También podría querer escribir todas las palabras limitantes en una hoja separada y quemarla, para expresar su clara intención de eliminarlas de su vida.


DIA 21
Dando Bendiciones

Dando Bendiciones

Hay un viejo adagio que dice:

"Lo que va alrededor viene alrededor" o "Lo que envías vuelve a ti“

Hoy vas a practicar dar bendiciones a tus compañeros y a todo lo que te rodea, de forma que vuelvan multiplicadas por cien…



EJERCICIO

Tome algún tiempo en calma con su Ángel de la Abundancia. Escuche cualquier mensaje que tenga para darle y regístrelo en su Diario. Si se está concentrando en un área particular de abundancia y tiene alguna pregunta, es una buena oportunidad de afinarse con su guía. Cuando haya finalizado esta parte del ejercicio, vuelva hacia la lista de ayer de frases con expectativas positivas y reléala. Ahora, tome su Aceite de la Abundancia y frote algunas gotas en ambas manos, limpie su aura con él. Esto se hace recorriendo con sus manos el área circundante a su cuerpo, a una distancia de entre 3 y 6 pulgadas. Comience en la parte superior de su cabeza y recorra con sus manos hacia abajo pasando por el frente de su cuerpo y luego por la parte de atrás. Haga esto tres veces y entonces pongase de pie por unos momentos con sus manos enfrentadas enfrente de su corazón (chakra cardíaco) y afirme mentalmente: "Recibo alegremente y doy únicamente bendiciones de abundancia en este día“. El propósito de este ejercicio es doble. Primero usted transforma su propio cuerpo en un imán que atraerá bendiciones hacia usted. Segundo, fortalece su campo auratico de modo que le será más fácil comunicar solo bendiciones a los demás durante el día de hoy. Cuando haya finalizado con esta ceremonia, continué con su día. La fragancia del Aceite de la Abundancia le servirá como un recordatorio para comunicar bendiciones de abundancia a los demás.


DIA 22
Tu Historia de Abundancia

Tu Historia de Abundancia



Este es el ultimo día de Tu programa de la Abundancia.

Hasta ahora ya habrás identificado algunos cambios positivos en tu vida y algunas llaves suaves que se abren en tu actitud hacia la Abundancia.

EJERCICIO

Necesitara tomarse una hora completa para este ejercicio. Vaya a un lugar quieto e invite a su Ángel de la Abundancia y revise todo lo que ha escrito hasta la fecha.

Resuma todos los cambios positivos que ha experimentado en los pasados 21 días, en la próxima página en blanco de su cuaderno. Preste especial atención a cualquier resultado que ya ha sido logrado. Cuando haya completado este repaso, vaya a la próxima página en blanco de su cuaderno y escriba una historia con usted como personaje principal. Esta historia será acerca de como usted creo abundancia en su vida.

Utilizar el formato de "cuento de hadas" es muy útil. Comience con "Había una vez ...". Incluya los desafíos que ha experimentado en su viaje y como los supero con sus nuevas actitudes de abundancia.

Finalice su historia con una oración de como va llevando su conciencia de abundancia mientras se adentra en el futuro.

FELICIDADES, HAS TERMINADO TU CURSO DE 22 DIAS PARA ABRIRTE A LA ABUNDANCIA EN TU VIDA…

Nos encantaria conocer los resultados que obtuviste con este curso!!!

Compartelos con nosotros escribiendo a esenciadelser@gmail.com o en cualquiera de nuestros medios de contacto…

Todos tus comentarios y aportaciones serán de gran beneficio para todos y nos ayudaran a seguir adelante en este camino…

Muchas gracias!!!